

میزان امیدواری میلر

از میان نمراتی که به جملات زیر داده شده است، نمره‌ای که شما به خودتان در مورد هر جمله می‌دهید انتخاب کنید.

بسیار مخالف = ۱ مخالف = ۲ بی‌تفاوت
 ۳ = موافق = ۴ بسیار موافق = ۵

	بسیار مخالف	مخالف	بی‌تفاوت	موافق	بسیار موافق
۱					هر وقت که بخواهم به من کمک می‌شود.
۲					من نسبت به جذبه‌های مختلف زندگی‌م نظر مثبت دارم.
۳					من احساس می‌کنم آینده خوشی در انتظار من است.
۴					من در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی انعطاف نشان می‌دهم.
۵					چه کارهایی که در زندگی هنوز می‌خواهم انجام دهم.
۶					می‌توانم برای زندگی‌م هدف‌هایی تعیین کنم.
۷					من با خودم خوب کنار می‌آیم.
۸					زندگی من معنی‌دار است.
۹					من برای زندگی‌م نقشه‌هایی دارم.
۱۰					احساس می‌کنم مشکلات زندگی را به خوشی پشت سر خواهم گذاشت.
۱۱					بنظر می‌آید زمان برای من محدود شده است.
۱۲					اگر کاری برایم مهم باشد حتماً وقت و انرژی کافی برای آن صرف خواهم کرد.
۱۳					احساس می‌کنم دارم نسبت به امور زندگی بی‌تفاوت می‌شوم.
۱۴					من قصد دارم بیشترین بهره را از زندگی ببرم.

		بسیار مخالف	مخالف	بی تفاوت	موافق	بسیار موافق
۱۵	آینده ام را با نظر مثبتی نگاه می کنم.					
۱۶	علاقه ای به زندگی ندارم.					
۱۷	من توانایی حل مشکلات را دارم.					
۱۸	من احساس می کنم گرفتار شده ام و گیر افتاده ام.					
۱۹	اعتقادات شخصی من، به من کمک می کند که امیدوار باشم.					
۲۰	من برای آزادیم ارزش قائل هستم.					
۲۱	من مقداری از وقتم را صرف برنامه ریزی برای آینده ام می کنم.					
۲۲	احساس می کنم می توانم به هدفهایی که برای خودم تعیین کرده ام برسم.					
۲۳	مردم به خاطر خودم به من احترام می گذارند.					
۲۴	کسی را دارم که می توانم نگرانی ها و ناراحتی هایم را با او در میان بگذارم.					
۲۵	من به بعضی از جنبه های زندگی امید می دارم.					
۲۶	در انتظار فعالیت های لذت بخشی هستم.					
۲۷	فعالیت هایی که سابقاً برایم لذت بخش بوده اند دیگر لذت بخش نیستند.					
۲۸	در دنیا هیچ پشت و پناهی ندارم.					
۲۹	من از زندگی راضی هستم.					
۳۰	من می توانم برای دیگران مفید باشم.					
۳۱	احساس می کنم بازیچه دست حوادث هستم.					
۳۲	می دانم که می توانم مشکلات را حل کنم.					
۳۳	در زندگی روی خوشی نخواهم دید.					

		بسیار مخالف	مخالف	بی تفاوت	موافق	بسیار موافق
۳۴	من آنچنان پایمال شده ام که هر چه بکنم فایده ای ندارد.					
۳۵	من به دنبال انجام کارهایی هستم که برایم اهمیت دارند.					
۳۶	احساس می کنم مرا دوست دارند.					
۳۷	سعی دارم معنی و مفهوم پیش آمده های زندگی را بفهمم.					
۳۸	غالباً به مشکلاتی می اندیشم که مانع برنامهریزی آینده من هستند.					
۳۹	به زندگی دلبستگی ندارم.					
۴۰	اطمینان دارم که روزه های خوبی در پیش است.					
۴۱	اطمینان دارم کارها طبق برنامه پیش خواهند رفت.					
۴۲	بدلایلی نظرخواهی نسبت به سلامتی خودم دارم.					
۴۳	هر وقت از نظر بدنی راحت تر باشم احساس خوشبینی می کنم.					
۴۴	از لحاظ جسمانی هر تغییری هم که بکنم باز همان آدمی هستم که بودم.					
۴۵	با این که عیب و ایرادهایی وجود دارد اما من هنوز خوشبین هستم.					
۴۶	علیرغم این که هیچ نشانه ای از بهبود نمی بینم کماکان امیدوارم.					
۴۷	به هیچ وجه نمی توانم بخودم کمک کنم.					
۴۸	چیزهایی که روزی برایم مهم بود دیگر اهمیتی ندارند.					